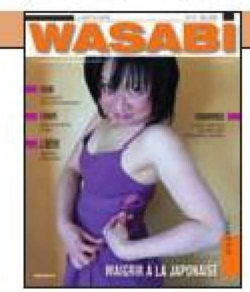
LE GOÛT DU JAPON

N°15 - Été 2008

WASABI





Itadakimasu !

La sortie d'Itadakimasu, le guide des meilleurs restaurants japonais à Paris, en France et en Europe[1], nous donne l'occasion de nous pencher sur la signification de ce mot systématiquement prononcé au Japon, en début de repas, et couramment –et improprement- traduit par « bon appétit ». En réalité, *itadakimasu* est la forme « humble » (au Japon, l'humilité est une vertu que l'on puise directement dans la grammaire !) du verbe recevoir[2]. L'habitude de prononcer ce mot est d'origine shintoïste. Il s'agit d'une sorte de prière ultra compacte (un seul mot !) qui permet à celui qui s'apprête à manger de remercier « humblement » tous ceux qui ont contribué à l'élaboration de son repas : divinités, humains, animaux ou végétaux.

Contrairement à « bon appétit » qui prend pour point de départ le simple plaisir hédoniste de manger, *itadakimasu* (« Je reçois ce repas avec humilité ») reconnaît d'abord le « travail », l'art parfois, que représente un repas. Cette différence dans la façon d'aborder la nourriture n'est pas la seule, loin s'en faut, qui existe entre le Japon et l'Occident (voir à ce sujet notre dernier numéro sur l'étiquette à table), mais elle indique assez clairement l'attention permanente que portent les Japonais à la préparation des choses. Pour eux, un repas ne suppose pas seulement qu'on ait de l'appétit mais d'abord qu'on dispose d'ingrédients (qu'il a fallu cueillir ou acheter) de techniques de préparation (qu'il a fallu apprendre) et enfin d'un minimum de délicatesse pour servir tout cela avec élégance. Bref, derrière ce seul mot, *itadakimasu*, c'est toute une philosophie de la table et même de la vie, que l'on découvre. On ne s'étonnera pas, dès lors, qu'on ne s'improvise pas cuisinier au Japon. Ainsi, par exemple, il faut compter au minimum dix ans de pratique pour se prétendre *itamae san* (chef sushi). C'est pourquoi, à Wasabi, nous respectons plus l'expérience d'un chef, qu'il soit ou non japonais, que la soi-disant "authenticité" de sa cuisine souvent mise en avant pour cacher un manque d'imagination et de créativité.

Il est si agréable, après un bon repas japonais, de pouvoir, sans arrière-pensée, prononcer à l'intention du chef la formule consacrée : *gochisosama deshita* : c'était un vrai festin !

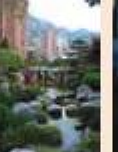
(1) Editions Théma Press. A commander sur www.itadakimasu.fr

(2) Une autre étymologie du mot *itadakimasu* lui donne le sens de « Je prends votre vie » comme dans l'expression « *Inochi o itadakimasu* » que prononçaient les samouraïs avant de tuer un ennemi.

- COUVERTURE : I. **YAKA** pour Wasabi
- RÉDACTION : TINKA **KEMPTNER**, LÉONOR **GRASER**, **KIMURA** ASAKO, GUILLAUME **LOIRET**, PATRICK **MANASSON**, RAPHAËLLE **MARCADAL**, KEIKO **SUMINO-LEBLANC**, JEAN-LUC **TOULA-BREYSSE**
- CONSEILLERS ÉDITORIAUX : **HIGASHIUCHI** TOSHIMASA, **MURATA** YUKIKO, **TOMINAGA** NORIKO
- CONCEPTION VISUELLE : CYRILLE **MORILLON**
- PUBLICITÉ : **01 42 08 50 47**
- IMPRESSION : **Groupe-Morault**
- DIRECTEUR DE LA PUBLICATION : PATRICK **DUVAL**

WASABI EST UNE PUBLICATION THÉMA PRESS SARL,
40 RUE DE MOUZAIA, 75019 PARIS. TÉL : 01 42 08 50 47
MAIL : **info@wasabi.fr**
SITE INTERNET : **www.wasabi.fr**
ISSN : 1767-6142

SOMMAIRE
















Guilo Guilo : gourmandises kyotoïtes





La bonne nouvelle nous a été communiquée par Stéphane et Muriel Barbery (l'auteur de « L'Elégance du Hérisson » mais aussi de « Gourmandises », un petit chef-d'œuvre qui fait la part belle à la cuisine nipponne) actuellement en résidence à Kyoto. Au cours de leurs pérégrinations culinaires, ils ont découvert là-bas Guilo Guilo, étonnant restaurant tenu par un jeune chef, Eiichi Edakuni, lequel a décidé, comme s'il était téléguidé par une mission sacrée, d'ouvrir une succursale à Paris.
Le principe est simple : on s'assoit autour d'un bar-cuisine au centre duquel Eichi (qui pour l'occasion s'installe en France) prépare votre repas de A à Z. Le menu, unique (45 euros) mais changeant tous les mois (d'où le nom Guilo Guilo, japonisation de l'italien *giro giro*) se compose d'une dizaine de plats inspirés de la cuisine kaiseki mais réinterprétés par Eiichi en fonction des ingrédients qu'il trouve. Lors de notre visite nous nous sommes régalés de sushis de foie gras, de gelée de sudachi (agrume japonais cultivé sur l'île de Shikoku) ou encore d'un sorbet au thé grillé. Ajoutez à cela un très grand choix de sakés et vous obtenez sans le moindre doute, l'un des meilleurs restaus nippons de Paris. Sinon Le meilleur.

8 rue Garreau, Paris 18e. Tél : 01 42 54 23 92. Ouv. seulement le soir. F. lun. et un dim. sur 2.

L'ouverture de Guilo Guilo doit beaucoup à Ly Youlin, qui a aidé Edakuni à trouver un local, lui a facilité les démarches administratives et lui a donné un bon coup de main le jour de l'inauguration. De son côté, ce franco-tuniso-cambodgien qui a passé deux ans au Japon a ouvert son propre restaurant, Youlin, avec un concept tout aussi original : une *izakaya* à la française ! Autrement dit, la cuisine française comme la voient les japonais, c'est-à-dire raffinée, élégante, présentée sur de très jolies assiettes et ressemblant, à s'y méprendre, à de la (très bonne) cuisine japonaise ! Et comme chez Guilo Guilo, un très grand choix de de sakés… ■

3 rue Valette, Paris 5e. Tel : 01 43 26 05 32. F. dim. midi.

Shu : enfin un vrai kushi age à Paris !

Cinq ans chez Yen et deux chez Kaï ! Le chef de ce restaurant ouvert en avril 2008 a été à bonne école. Il a cependant décidé de tracer sa route sans copier ses deux ex-employeurs et de développer une spécialité encore très peu servie à Paris : le kushi age. Il s'agit de mini-brochettes, panées au lieu d'être grillées, dont la particularité est l'infinie variété. Les menus servis ici (38, 48 et 68 euros le soir) en proposent au moins 18 avec des saveurs très différentes : racines de lotus, crevettes au shiso, mochi au miso, potimarron, asperge… qu'on peut assaisonner au choix d'une sauce sucrée, de sel et/ou de citron. Tout est délicieux. Shu a transformé un plat à l'origine assez populaire en un repas d'une extrême délicatesse qui se termine par le traditionnel ochazuke, une sorte de soupe de riz, ou par des nouilles d'Inaniwa. Le cadre, une cave réaménagée par une styliste japonaise, est en outre très réussi. A essayer avant que cela ne soit pris d'assaut. ■

8 rue Suger, Paris 5e. Tél. : 01 46 34 25 88. F. dim. midi et lun.

Hotaru : à la lueur des lucioles

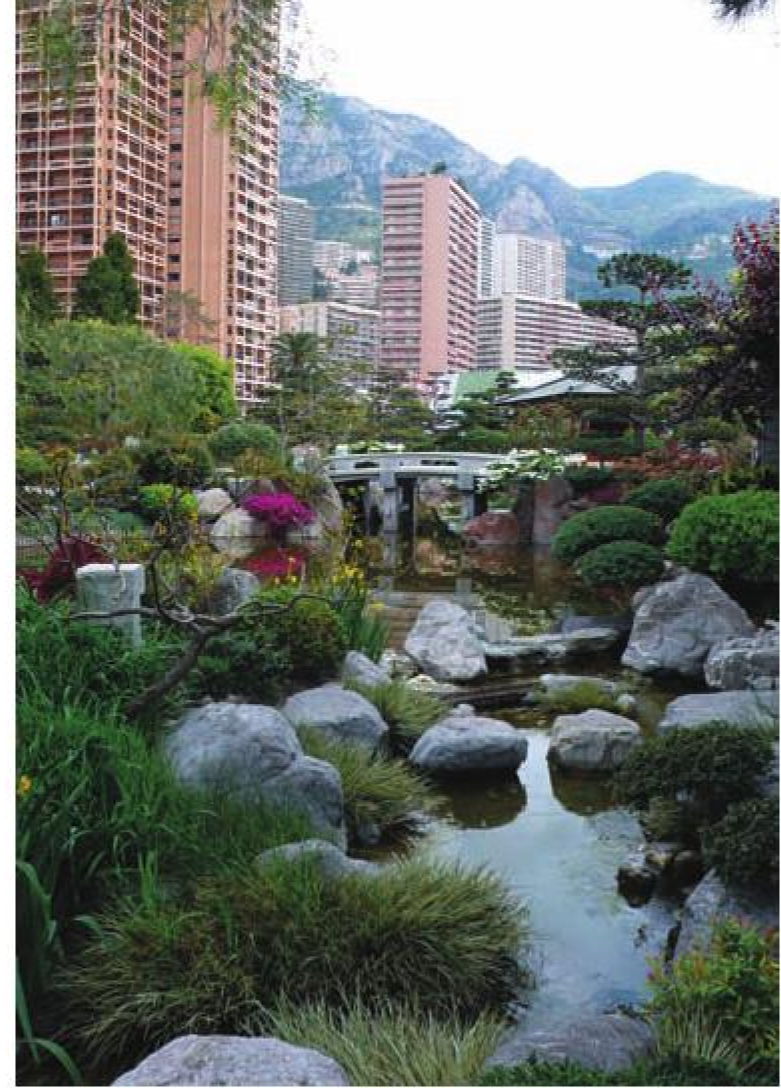


Dans un décor discrètement japonisé, Isao Ashibe, fils de l'ancien chef du Takara propose une cuisine à base de poisson cru que l'on commande au fur et à mesure de ses envies.
Ceux qui n'aiment pas choisir demanderont l'assortiment de sushis ou de sashimis peut-être un peu « light » pour 24 euros mais ultra-frais. On pourra aussi se laisser séduire par les suggestions du chef présentées sur deux petits tableaux d'écolier. Selon les jours : poulpe mijoté à la prune salée, sashimi de sardine, plats vinaigrés ou huîtres panées (bravo pour la finesse de la pâte et l'onctuosité des huîtres !).
Signalons aux débutants en japonais que hotaru ne signifie pas coquilles Saint-Jacques (hotate) mais luciole. Menus déjeuner à 24 et 25 euros. Pour dîner, comptez 40 euros environ. ■

18 rue Rodier Paris 9e. Tél. 01 48 78 33 74

Monaco
Le Japon en état de grâce





A quelques pas du Maya Bay et jouxtant le Grimaldi Forum, ne manquez pas de visiter le très beau jardin japonais de Monaco conçu en 1992 par le paysagiste Yasuo Beppu à la demande du Prince Rainier III. 17 mois de travail et des trésors d'ingéniosité ont été nécessaires pour implanter ici un lac artificiel, 1000 tonnes de rochers ainsi que des essences venues d'Amérique du sud, d'Afrique ou d'Australie. Tous les bâtiments et notamment la maison de thé ont été assemblés au Japon, démontés puis remontés ici par des ouvriers japonais.



Une entrée signée Olivier Streiff.

La principauté possédait déjà, depuis 1992, l'un des plus beaux jardins japonais de France. Elle peut aujourd'hui s'enorgueillir d'une authentique sushiya aménagée à l'entrée d'un restaurant gastronomique

En marge du restaurant le Maya Bay dirigé par le jeune chef « gothique » Olivier Streiff, le propriétaire des lieux, Jean-Victor Pastor, fou de Japon, a voulu créer un bar à sushi au niveau de l'établissement. C'est ainsi qu'est né, en avril 2008, le Maya Bay sushi bar dont la direction a été confiée au chef japonais Hideo Nishio que J.-V. Pastor est allé en personne chercher à Osaka. Au menu : des sushis classiques : thon (sauf celui de Méditerranée), saumon crevettes ou plus originaux : clams, loup ou barbue. Le chef propose également, à l'attention de ceux qui n'apprécient pas le poisson cru, des tempuras de légumes ou des plats plus traditionnels à base de filet de boeuf ou de canard à la sauce teriyaki. En dessert, les plus audacieux essaieront les makis au chocolat ou iront carrément goûter la cuisine d'Olivier Streiff qui propose, entre autres plats étonnants, des tempuras de crevettes à la violette, du homard à la rose ou un « sushi inversé de langoustine royale au caviar de gingembre »... Côté design, le Maya Bay Sushi bar rompt nettement avec la tradition : le bar est laqué de rouge et de petits écrans sont placés devant chaque tabouret. Quant aux clients, ils sont invités à prendre place sur des fauteuils en cuir blanc dont les courbes évoquent, selon le créateur, Noé Duchaufour Lawrance, l'onde d'une goutte d'eau. Dernier détail classieux : un parfum d'encens (commandé directement à un temple de Kyoto) est discrètement répandu par le circuit d'air conditionné. ■

Menus japonais de 18 à 28 euros. Menu dégustation Olivier Streiff : 69 euros. 24 av. Princesse Grace, 98000 Monaco. Réservation : 00 377 97 70 74 67. F. lun. et dim.

photos : DR

Tendance
Le cru et les crus

A partir de cet été, le restaurant Vin et marée proposera un plateau de fruits de mer agrémenté de sashimi. L'occasion de battre en brèche quelques idées reçues.

Pierre Cassagne et l'un des plats les plus demandés de Vin et Marée : le duo de tartare thon/saumon.





Cela fait déjà plusieurs années que le duo de tartare de poisson (daurade et saumon) caracolait en tête des entrées les plus demandées chez Vin et Marée. Pour Pierre Cassagne qui a repris l'établissement en juin dernier, il n'en fallait pas plus pour franchir le pas.

« Le goût des clients en matière de poisson a considérablement évolué depuis l'apparition des restaurants japonais, analyse cet ancien du groupe Flo. Il y a 20 ans, personne en France n'aurait eu l'idée de servir du poisson cru ! » Propriétaire de 4 établissements mais aussi consultant en restauration, Pierre Cassagne estime que l'influence nipponne se sent aussi sur la présentation des plats qui s'est considérablement améliorée ces dernières années. « Aujourd'hui, dit-il, une assiette ne doit pas seulement être bonne. Elle doit aussi être belle ! ». A l'inverse, Pierre Cassagne est toujours étonné du peu de choix que proposent généralement les restaurants japonais en matière de vins. « La plupart des gens pensent qu'avec le poisson, on ne peut boire que du vin blanc. Or, il n'y a pas de règle absolue en la matière », explique cet amateur de bons crus pour qui on peut parfaitement boire du vin rouge avec un produit de la mer. « Avec une fricassée de lotte ou même une raie aux câpres, par exemple, dont le goût est assez puissant pour résister au tanin, un Bordeaux ou un Bandol Terre noire feront merveille ». En revanche, avec un tartare de saumon ou de thon, au goût plus délicat, il conseille des vins plus minéraux, sans tanin, comme le Sancerre rouge ou le Clairet.

« C'est le goût du vin qui change le goût du poisson, pas l'inverse », précise Pierre Cassagne qui a poussé le sens du détail jusqu'à choisir, pour ses restaurants, l'eau minérale la plus neutre possible : l'Aqua Panna, une eau italienne qui n'a absolument aucun goût ! ■

Vin et marée :

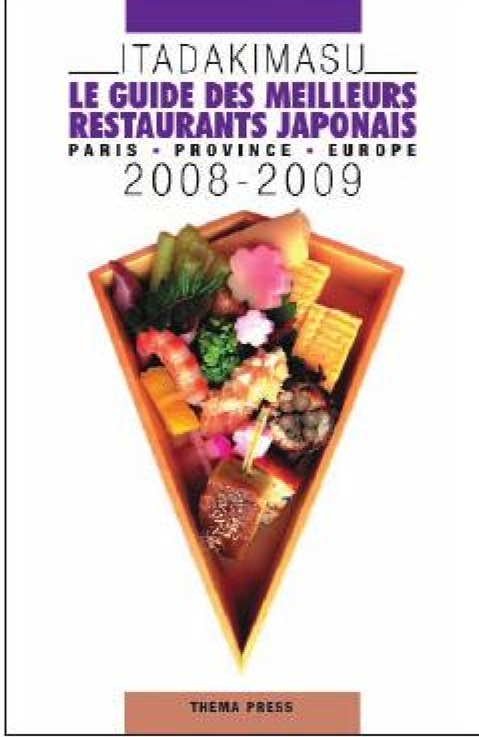
276, Bd Voltaire, Paris 11e, T. : 01 43 72 31 23 ;
71 av. de Suffren, Paris 7e, T. : 01 47 83 27 12 ;
183 bd. Murat, Paris 16e, T. : 01 46 47 91 39. 108 av. du Maine, Paris 14e, T. : 01 43 20 29 50.

Le guide
des meilleurs restaurants japonais

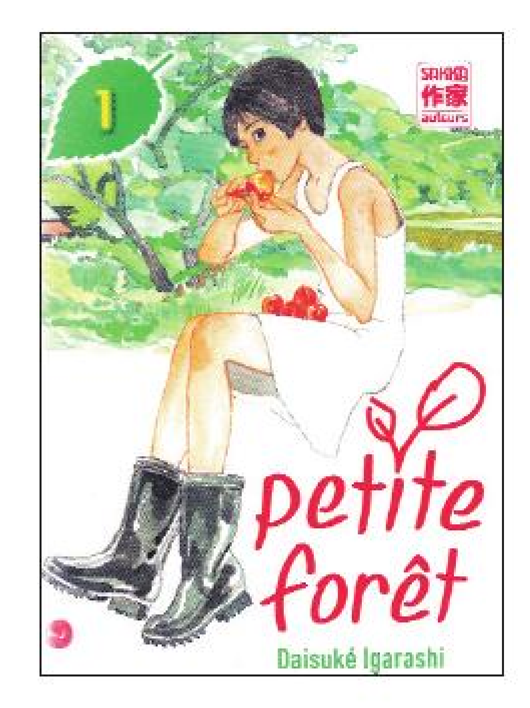
Alors que la gastronomie japonaise connaît en France un boom sans précédent, il n'existait jusqu'ici aucun ouvrage permettant de distinguer les restaurants d'inspiration réellement nippone de ceux qui n'en sont qu'une pâle imitation. Itadakimasu (l'équivalent de notre bon appétit) comble cette lacune.

En guise d'introduction, ce guide réalisé par Patrick Duval, qui a vécu cinq ans au Japon, propose, en "entrée", un chapitre sur la cuisine japonaise qui permettra au lecteur de choisir son restaurant en fonction de ses goûts.
Une fois le genre choisi, Itadakimasu recense, en toute subjectivité, plus de 400 établissements à Paris, Bordeaux, Lyon, Marseille, Montpellier, Nice, Toulouse et dans une dizaine d'autres villes de France. 13 capitales européennes ont également été testées : Amsterdam, Berlin, Bruxelles, Genève, Londres, Luxembourg, Madrid, Moscou, Prague, Rome, Stockholm, Oslo et Vienne. Les étoiles chères au Michelin ont été remplacées ici par des feuilles de gingko, symbole de la ville de Tokyo. Les erreurs éventuelles et mises à jour seront mises en lignes sur le site du guide : www.itadakimasu.fr.
Diffusé par Michelin, ce guide au format poche de 180 pages est disponible dans la plupart des grandes librairies. On peut également le commander en adressant un chèque de 15 euros (port compris) à Théma Press, 40 rue de Mouzaïa, Paris 75019 ou sur le site www.wasabi.fr.

Ci-dessous, un plat servi chez Guilo Guilo, l'un des plus récents japonais de Paris à avoir obtenu 4 étoiles.



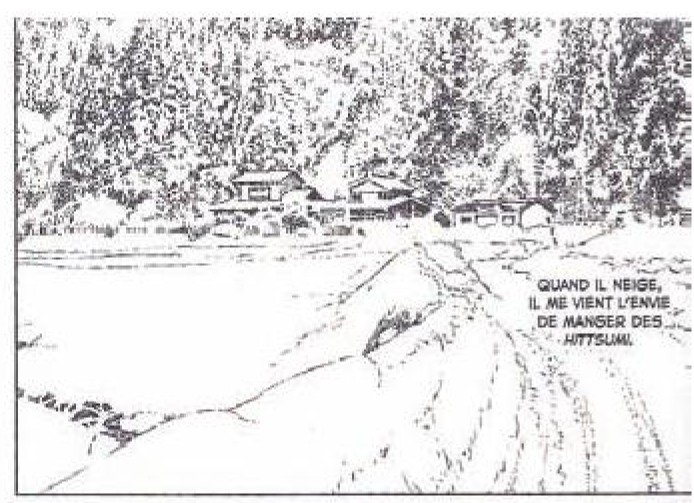




Petite Forêt : le retour du terroir

A l'heure du slow-food et du retour des terroirs, Daisuke Igarashi signe un manga rural et bucolique, une ode à la nature et aux recettes régionales.

L'hiver est long et rude à Komori (« petite forêt »), un hameau perdu entre les provinces d'Akita et Iwate au Nord du Japon (région du Tôhoku). Pas grand-chose à y faire, et pas beaucoup de choix pour remplir le frigo : il n'y a aucune boutique, et « pour faire ses courses, il faut aller jusqu'au village voisin, là où il y a la mairie ». Mais après une expérience malheureuse en ville, Ichiko décide de revenir dans le village de son enfance et de consacrer ses journées à une unique activité : faire chauffer dans ses marmites de savoureuses recettes locales.











« LA CUISINE EST LE MIROIR DE L'ÂME… »

Aubergines frites à la sauce Worcester, nouilles de farine de blé *hittsumi, nattomochi* (riz gluant au soja fermenté), cake aux choux, marrons glacés : chacun des seize chapitres de Petite forêt tourne autour d'un plat, d'une recette régionale. Comme autant de madeleines de Proust nippones, elles rappellent immanquablement à Ichiko son enfance, les recettes de sa mère, disparue et pourtant omniprésente, qui lui a un jour donné la meilleure des leçons : « la cuisine est le miroir de l'âme. Fais attention … sinon tu vas te brûler ».

Entre ces souvenirs, les relations avec ses amis du voisinage Kikko ou Yûta, l'évocation du Japon rural qui sert de toile de fond au récit et les recettes détaillées avec la précision d'un grand chef (de la cueillette à l'assaisonnement en passant par la préparation des légumes et les modes de cuisson, tout y passe) font de Petite Forêt un journal intime, campagnard et culinaire. Un journal dont le *mangaka* Daisuke Igarashi a puisé l'inspiration dans sa propre vie, lui qui a quitté Tokyo pour s'installer dans la province d'Iwate pendant sept ans et retrouver le bonheur d'une vie au rythme ralenti. « J'ai tenté de décrire une autre manière de vivre » explique t-il, « dans une ville on achète tout alors qu'à la campagne, les gens ont un mode de vie autosuffisant ».

Moins proche des précédentes œuvres d'Igarashi (Hanashippanashi en 2005, Sorcières en 2006 pour celles traduites en Français), il rappellera aux amateurs de mangas gourmands Le gourmet solitaire (Casterman/Sakka, 2005) de Jirô Taniguchi et Masayuki Kusumi. ■

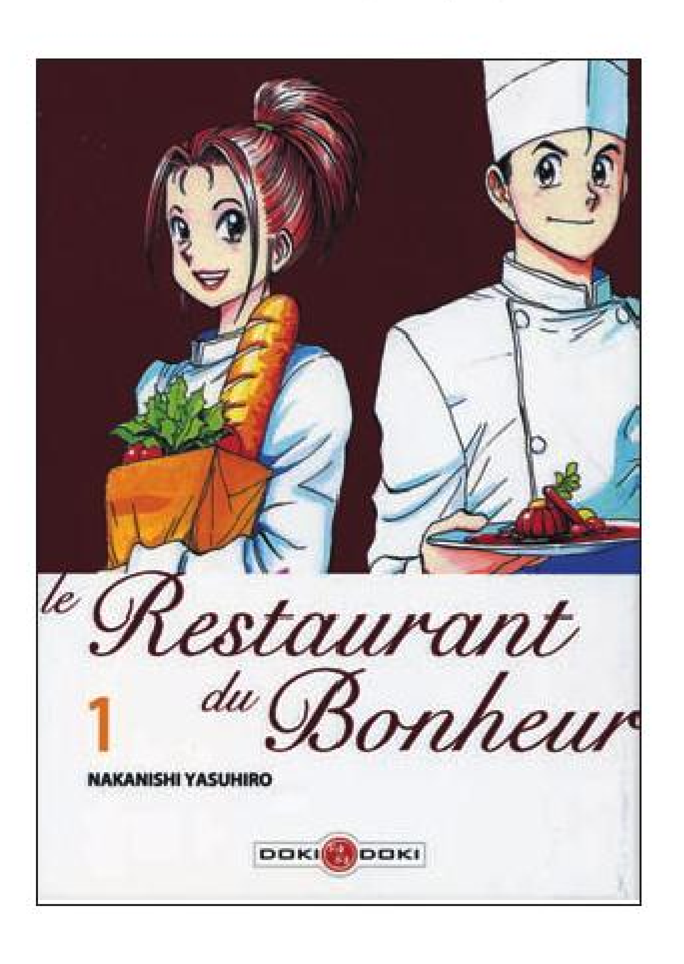
GUILLAUME **LOIRET**

Petite Forêt de Igarashi Daisuke
éd. Casterman/Sakka
176 pages, 10.95 €
volume 1 paru le 1er février

Le restaurant du bonheur

D'un côté, nous avons Kôsuke qui a hérité du restaurant de son père en même temps que d'un petit carnet de recettes françaises. Son idéal : refaire les recettes de papa et lui rendre ainsi hommage tout en régalant ses clients d'une cuisine sophistiquée et très chère. De l'autre : Yûko, sa belle-mère, qui pense d'abord à la bourse des gourmets les moins fortunés et s'empresse, dès que Kôsuke a le dos tourné, de brader le foie gras en «domburi » à un prix dérisoire. Tous deux se battent à coups de défis culinaires à la plus grande satisfaction des clients qui comptent les points la bouche pleine et sortent du restaurant heureux à tout jamais…
Après les aventures de Aya la conseillère culinaire, les éditions Doki Doki démarrent cette nouvelle série à l'intrigue un peu bébête mais qui est surtout prétexte à explorer l'univers infini de la gastronomie nipponne avec, cette fois-ci, un petit détour par la France. Du moins telle que la voient les Japonais.

Le restaurant du bonheur de Nakanishi Yasuhiro. Ed. Doki Doki, 176 p. 6,95 euros.



AUX FOURNEAUX DU RESTAURANT LES ELYSÉES DEPUIS 6 ANS, ERIC BRIFFARD EST SI MODESTE QU'IL A "OUBLIÉ", LORS DE NOTRE ENTRETIEN, DE NOUS ANNONCER QU'IL PRENAIT LES RÊNES DU GEORGE V. PROFONDÉMENT MARQUÉ PAR SES QUINZE MOIS À TOKYO, IL ENRICHIT LA TRADITION FRANÇAISE D'INFLUENCES SUBTILEMENT JAPONISANTES.

Eric Briffard, le



par Raphaëlle **Marcadal**

‘ai été le premier en cuisine française à avoir utilisé le yuzu à une époque où personne ne connaissait cet agrume japonais », revendique non sans une certaine fierté ce Bourguignon de 47 ans élevé dans un village de vignerons de l'Yonne et dont la découverte du Japon, il y a bientôt 20 ans, a changé à la fois la vie et la façon de concevoir la cuisine.

Envoyé en 1989 au Royal Park Hotel de Tokyo pour y diriger le restaurant français, Eric Brif-

Le seul chef étoilé de France qui cuisine avec des baguettes.

photo : Raphaëlle Marcadal

fard se retrouve propulsé, à 28 ans, dans le Japon de la bulle économique, du luxe et de la démesure. A une époque où il n'y avait que 7 ou 8 chefs français sous contrat au Japon, Eric Briffard devient rapidement une icône médiatique. « J'avais ma tête sur les affiches du métro », se souvient-il en rigolant.
Frappé par le gigantisme de Tokyo, Eric Briffard est surtout impressionné par le dépouillement extrême de la cuisine japonaise, la qualité et l'exigence de ses produits ainsi que par le respect de règles d'hygiène draconiennes.
« Tout le monde portait des gants et des masques et les frigos à air ventilé empêchaient la condensation d'eau préservant ainsi les produits des bactéries », précise-t-il en ajoutant que, 20 ans après, la France n'est toujours pas équipée de tels frigos.
Mais davantage que l'avance technologique, c'est la culture japonaise de la précision, le souci du détail, qui ont conquis le cœur de ce compagnon Meilleur Ouvrier de France en 1994. « J'ai été séduit très vite par ce pays car il s'accordait parfaitement avec mon caractère à la fois perfectionniste et introverti », explique ce cuistot élevé « à la dure » durant ses longues années d'apprentissage à Auxerre.
Cet amoureux de la mer découvre là-bas un univers gustatif raffiné qui fait la part belle au poisson. « Depuis que j'ai découvert les sushis, je ne peux plus m'en passer », soupire avec extase le créateur du fameux « bar de ligne breton, marinière de coquillages, granny, wasabi, pommes de Noirmoutier au beurre d'algues ».
« Le sushi, explique-t-il, c'est le symbole de la complexité du goût à la japonaise. Un bon sushi dépend non seulement de la qualité du riz mais aussi de sa cuisson, de la pression du vinaigre, de la quantité de sucre ».
Au total, le séjour nippon d'Eric Briffard n'aura duré que 15 mois, mais son influence aura été inversement proportionnelle à sa durée. Il est probablement le seul chef étoilé de l'hexagone à cuisiner avec des baguettes !
De retour en France, Eric Briffart a la chance d'officier au Jamin aux côtés de Joël Robuchon.
« Durant 4 ans, j'ai tout réappris », dit-il, avec une pensée émue pour ce maître dont « la rigueur, le raffinement et le gestuel » lui ont permis d'atteindre les plus hauts sommets de la gastronomie française.
Pourtant, c'est au Plazza Athénée qu'Eric Briffard est véritablement intronisé dans la Cour des Grands. C'est là qu'il gagne sa 2e étoile au Michelin, quelques mois avant de passer la main à Alain Ducasse, le cœur lourd de devoir quitter « une si belle maison ».
Sa cuisine est le reflet d'un homme du terroir, aux antipodes de la « fusion food ».
« La déstructuration, je n'ai rien contre mais ce n'est pas mon truc. J'aime avant tout ce qui est authentique et simple ».
Pour Eric Briffard, le plus grand luxe est le « dépouillement et le calme ». Sa cuisine idéale est celle du terroir français juste relevée de « petites touches nippones ».
« Ma spécialité d'hiver, par exemple, est le pithiviers façon pâtissier glacé au miel de châtaignier avec ses trois oiseaux fourrés et son jus de presse servi accompagné d'une salade de noix de Saint-Jacques au shiso ».
Ses dernières créations sont le cochon de lait grillé façon *teriyaki* accompagné de chou pakchoï au gingembre ou le tourteau breton, crème froide au vin jaune, aux pétales de daïkon marinés au miel et épices. Nippon, ni français : Briffard, tout simplement !

«Bourguinippon»



Maigrir à la japonaise

Traditionnellement minces, les Japonaises doivent aujourd'hui, comme les Européennes, se battre contre les kilos. La faute aux hamburgers et autres plats cuisinés qui ont peu à peu remplacé les repas équilibrés d'antan. Voici, racontées par la journaliste gastronomique Keiko Sumino-Leblanc, quelques unes des méthodes les plus populaires sur l'archipel pour perdre quelques centimètres de tour de taille.

Par Keiko **Sumino-Leblanc**



lles ne sont jamais grosses, les Japonaises ! » s'exclament souvent les Françaises. Bien que la réalité soit plus nuancée, c'est ainsi que les Occidentaux nous voient. Un peu comme nous autres, Japonaises, voyons les filles occidentales comme des poupées Barbie !
Non seulement vous nous voyez minces mais vous pensez, en plus, que nous n'avons besoin de faire aucun effort pour cela. La minceur serait tout simplement dans nos gènes ! Comme j'aimerais que cela soit vrai ! En réalité, plus encore, peut-être, que les Européennes, nous n'arrêtons pas de faire des régimes, jonglant avec des milliers de méthodes qui font fureur un jour et ne valent plus rien le lendemain. Oui, dans ce domaine, comme pour les vêtements, il y a des modes : régime à la coréenne, à l'américaine, à la méditerranéenne et même à la japonaise… Le régime fait partie de notre « life style » et on en change comme de chemise.

LES RÉGIMES TRADITIONNELS

C'est vrai, les Japonaises d'autrefois n'étaient jamais grosses car le repas traditionnel (composé de riz, de soupe miso, de légumes mijotés et d'algues) ne risquait pas de provoquer l'obésité ! Mais l'alimentation a brutalement changé au moment de l'expansion économique entre les années 50 et 70. Les Japonais ont alors voulu imiter les Occidentaux en tout et donc, aussi, dans leur alimentation…
C'est ainsi que, dans les familles, on a remplacé le traditionnel bol de riz (accompagné d'un peu de poisson) du matin par des toasts au beurre et à la confiture. A la place du thé vert toujours pris sans sucre, on s'est mis à boire du café sucré et à la crème. Et quand les fast-foods sont arrivés, avec leur cortège de boissons chimiques très sucrées… nous avons commencé à avoir des problèmes !
Les premiers régimes datent de ces années-là (les années 70) car en même temps que les Japonaises grossissaient, elles voyaient, à la télé, de jolies filles occidentales beaucoup plus min-

Quand les Japonaises se transforment en "pommes-pommes" girls...



ces qu'elles. Elles se sont alors jetées sur nos ingrédients traditionnels : l'algue, le konnyaku et le kanten, réputés très faibles en calories.
Ce n'est pas à vous, lecteurs de Wasabi, que j'apprendrai qu'il existe plusieurs espèces d'algues. Wakamé, konbu, hijiki.... Toutes de formes, de textures et de saveurs différentes. La salade de wakamé est très facile à faire et son apport calorique est quasi nul. Séchée ou fraîche, l'algue wakamé se trouve dans les magasins bios et les épiceries japonaises et asiatiques. Le wakamé séché doit être trempé dans l'eau pendant environ 5 minutes avant la préparation. Quant au wakamé cru, il suffit de le rincer rapidement à l'eau afin de le débarrasser de son sel. Dans les deux cas, on égoutte et on assaisonne avec du vinaigre et la sauce soja. Les gourmands y ajouteront du mirin (sirop à base de Saké) ou/et de l'huile de sésame, de noix, d'olive… quelques zestes de yuzu (agrume japonais) ou encore du shiso qui apporteront à la salade une touche de fraîcheur. Il existe aussi des mélanges d'algues séchées

L'avis du **Docteur Kathy Bonan,** nutritionniste



Les régimes au konjax (*konyaku*) ont connu un énorme succès également en France à la fin des années 80. On le prenait sous forme de gélules avec un grand verre d'eau pour enlever la sensation de faim.
Il semble cependant que le konjax, tout comme l'agar-agar, soit plus efficace lorsqu'il est naturellement, et régulièrement, intégré dans l'alimentation (sous forme de desserts par exemple) que pris comme un médicament. Comme ce sont des fibres très douces, non irritantes, il n'y a aucune contre indications. Au contraire, elles réduisent le cholestérol et améliorent la flore intestinale.
La pomme présente quant à elle de nombreuses caractéristiques intéressantes : elle est très riche en potassium (145mg/100g) ce qui aide à éliminer l'eau et compense les pertes engendrées par le régime évitant ainsi la fatigue. De plus, la pectine de la pomme est une fibre douce qui améliore le sentiment de satiété. L'autre point fort de la pomme, c'est l'acide malique qui active l'oxydation des graisses. C'est surtout le fruit le plus riche en fructose ce qui peut poser un problème à certaines personnes (une sur 10 environ) qui présentent une intolérance à ce sucre des fruits car il peut provoquer des troubles digestifs ou même une hypoglycémie. Ces effets négatifs peuvent toutefois être limités par une prise de magnésium (presque totalement absent dans la pomme) qui aide à métaboliser le fructose.
Le régime « tout pomme » peut être intéressant pour perdre trois kilos rapidement mais ne peut être poursuivi au-delà de deux ou trois jours. Pour en optimiser les résultats, il faut boire beaucoup d'eau (de préférence riche en magnésium et calcium) à laquelle je recommande d'ajouter 30 gouttes par litre de silice colloïdale (Dissolvurol, vendu 3 euros en pharmacie) qui permet de métaboliser efficacement le calcium et le magnésium.
Concernant le régime « nigari », il souligne, lui aussi, l'intérêt du magnésium dans le processus d'amaigrissement car il stimule l'oxydation des graisses et diminue les pulsions alimentaires, en particulier pour les aliment sucrés. Lors des repas, il permet d'atteindre la satiété en ingérant de plus petites quantités de nourriture. L'idéal, là encore, est de l'associer à la silice colloïdale car elle aide le magnésium à pénétrer dans les cellules.





Hamburger contre gelée de konyaku. Deux conceptions de la modernité aux effets opposés.

pour la salade très faciles à utiliser avec un petit sachet de sauce déjà préparée. Vous trempez les algues mélangées dans l'eau quelques minutes pour faire gonfler, vous égouttez, puis vous ajoutez la sauce. C'est tout.
Riche en calcium et en minéraux, l'algue est surtout la reine des protéines. Elle en contient quatre fois plus que la viande ! Vous pouvez donc pratiquer le régime algue sans craindre la moindre carence.
Le konnyaku, souvent gris, est de forme rectangulaire semblable à une petite brique de gelée solide. Il peut choquer un palais occidental par sa texture gélatineuse et sa totale absence de goût. Il est fabriqué à partir du bulbe « konnyaku imo ». Riche en fibres que le corps humain ne digère pas, il est très proche de zéro calorie. Au Japon il est utilisé fréquemment et quotidiennement dans la cuisine : dans le mijoté de légumes ou revenu dans un peu de sauce soja. Une de mes amies japonaises qui souhaitait perdre du poids se contentait, le soir, de nouilles de konnyaku « shirataki ». Cela lui permettait d'éviter les calories sans avoir la sensation de faim. Le konnyaku n'est pas seulement pauvre en calories. Il nettoie nos intestins. Comme un balai brosse, il ramasse toutes les toxines qu'il trouve sur son passage et les met à la porte. Un véritable outil de détoxication dont chacun sait qu'elle est une des clés pour réussir un régime.
La « détox » comme on dit au Japon, vous donnera en prime, une jolie peau.
Il existe, au Japon, un dessert à base de konnyaku proche de la gelée de fruits. Malheureusement, on n'en trouve pas à Paris. Quel dommage !
En parlant de dessert, l'algue appelée kanten (en français l'agar-agar) est l'autre grande amie de la Japonaise filiforme. On l'utilise entre autres pour fabriquer le yokan, une gelée traditionnelle à base de haricot rouge. Composé à 80% de fibre alimentaire, le kanten joue le même rôle que le konnyaku : il ne s'assimile pas et nettoie l'intestin. Idéal, donc, pour perdre du poids ! Pour l'inclure dans votre alimentation quotidienne, procurez-vous (dans les épiceries bios) de l'agar-agar en poudre, pratique à employer, mélangez dans la soupe ou le thé qui rend simplement la texture plus onctueuse. Le Kanten a besoin d'être chauffé pour s'incorporer au liquide. Vous pouvez aussi préparer carrément un dessert en suivant la recette. (NB. Il existe aussi des recettes salées et également des produits tout-faits dans les épiceries japonaises.)

LES RÉGIMES « MODERNES »

Chaque année, des dizaines de livres accompagnées de recettes paraissent au Japon au rayon « dietto » (de l'anglais diet). Leur succès est aussi phénoménal qu'éphémère. L'un d'eux, lancé en 1990, a cependant fait plus long feu que les autres et continue d'être régulièrement vanté par les journaux féminins. Il s'agit du régime « mono diète à base de pommes ».

Tous les Japonais connaissent cette méthode et un grand nombre d'entre eux (y compris moi-même) la pratiquent de temps à autre. C'est très simple : on mange des pommes, rien que des pommes, pendant trois jours. Crues, cuites ou en jus, vous pouvez en manger autant que vous voulez, il n'y a pas de limite à condition de ne rien y ajouter (surtout pas de sucre lorsque vous préparez une compote. Sinon, ce n'est plus la mono diète ! En fait, l'acide de la pomme brûle les graisses et on maigrit mieux qu'à simplement jeûner. En ce qui me concerne, j'ai perdu 3 kilos en trois jours ! Ne prenez pas pour autant des pommes trop acides car vous risquez d'agresser votre estomac. La pomme Fuji, d'origine japonaise, est très douce et bien adaptée pour ce régime. J'ai longtemps cru que cette méthode était proprement japonaise mais j'ai découvert à mon arrivée en France que la mono diète existe en naturopathie pour purifier les organes. Seule différence : en Europe, on utilise plutôt le raisin.

En 2004, c'est le nigari qui faisait la « une » de tous les mensuels féminins. Le nigari est un élément secondaire que l'on trouve lors de la fabrication du sel. Si vous enlevez le sel de l'eau de mer, il reste le nigari. Au Japon, on s'en sert principalement pour coaguler le tofu en l'intégrant au lait de soja. Cette année-là, les médias japonais se sont enfiévrés sur cet additif alimentaire traditionnel parce qu'on venait de s'apercevoir, en observant le phénomène sur des rats, que le nigari donne des sel-

Les Japonais se **serrent la ceinture**

Au Japon, on ne plaisante pas avec le tour de taille. En avril dernier, devant l'augmentation inquiétante du nombre d'obèses sur l'archipel, due, principalement, aux changements alimentaires dans le pays, le gouvernement a lancé une campagne nationale de dépistage du syndrome métabolique. Le *Metabo*, comme l'ont baptisé les Japonais, est diagnostiqué lorsqu'un individu est en surcharge pondérale et qu'il présente au moins deux des quatre troubles suivants : taux élevé de triglycérides, glycémie excessive, faible taux de cholestérol HDL et hypertension artérielle.

C'est ainsi qu'en 2008, tous les Japonais âgés de 40 à 74 ans devront faire mesurer leur tour de taille dont la limite acceptable a été, un peu sévèrement semble-t-il, fixée à 85 cm pour les hommes et 90 cm pour les femmes. Toute personne prise en flagrant délit de ventripotence devra obligatoirement suivre un stage au cours duquel on lui expliquera comment modifier ses habitudes alimentaires. Les lutteurs de sumo sont naturellement dispensés d'examen et de stage.



Le régime "vin rouge" pour maigrir comme les Françaises !



les plus grasses. On en a immédiatement déduit qu'il réduisait le passage des graisses dans le sang ce qui, évidemment, permettait de perdre du poids sans (trop) se priver. Une véritable "nigari mania" s'est alors emparée des Japonaises qui se sont mises à l'utiliser dans toutes leurs recettes et à en saupoudrer le *bento* (boite-repas qu'on achète au Japon lorsqu'on veut déjeuner rapidement). Il semble que les résultats n'aient pas été très probants car on ne parle plus, aujourd'hui, du nigari pour maigrir. D'autant que, comme son nom l'indique, (nigai signifie amer) son goût est loin d'être aussi neutre que celui du konnyaku !

Néanmoins, quelques diététiciens continuent de le prescrire car il est composé en grande partie de chlorure de magnésium. Or, le magnésium permet de combattre le stress qui est le pire ennemi du régime. De plus, il est reconnu que le magnésium, associé à la vitamine B, aide à brûler les graisses. Mais on n'est pas forcé, pour autant, d'avaler du nigari pur. Il suffit de consommer de l'algue Nori ou du sésame, tous deux très riches en magnésium. Ils en contiennent environ trois fois plus que le cacao tout en étant moins sucrés et moins gras.

Au Japon comme en France, les mêmes régimes reviennent régulièrement et à chaque fois, c'est comme si on venait de l'inventer ! Ainsi, en 2005, on a assisté au grand retour du kanten ! Il a suffi d'une émission de télé pour que tout le monde en veuille. En quelques jours, on n'en trouvait plus nulle part !

Cette même année, la presse a aussi présenté le régime « vin rouge » en prétendant que c'est celui que suivent les Françaises ! Selon ses partisans, ce régime est efficace grâce au polyphénol, l'élément antioxydant que l'on trouve dans le tanin. Il suffirait de prendre un verre (au-delà, bonjour les dégâts !) de vin rouge à chaque repas du soir, en mastiquant longuement ce qu'on ingère. Une longue mastication permet de ne pas manger plus que nécessaire et, grâce au verre de vin, on évite le stress qu'engendrent en général les privations volontaires.

ET AUJOURD'HUI ?

Depuis quelques années, c'est un autre « dinosaure » des régimes qui fait un retour en force : la macrobiotique. On la met à peu près à toutes les sauces et les restaurants macrobiotiques figurent désormais dans la catégorie « gourmet ! »). En 2006, lors de son passage à Tokyo, Madonna a révélé sa passion pour la macrobiotique ce qui n'a fait qu'amplifier la tendance. Mais si j'ai un conseil à vous donner, à vous qui fréquentez les restaurants japonais, c'est de ne pas lésiner sur le thé vert servi à volonté dans les bons établissements. La catéchine qu'il contient est en effet l'un des meilleurs brûleurs de graisse qu'on ait découvert. Si, en plus, vous évitez les brochettes au fromage, je vous garantis de très bons résultats… ■

Week-end nippon en Norvège

42% DU SAUMON CONSOMMÉ EN FRANCE, NOTAMMENT DANS LES SUSHIYAS, VIENT DE NORVÈGE. DÉLICAT À ÉLEVER, CE POISSON QUI A BESOIN TOUT À LA FOIS D'EAU DOUCE ET D'EAU DE MER EST PRODUIT DANS DES CONDITIONS RESPECTUEUSES DE L'ENVIRONNEMENT ET DU CONSOMMATEUR. WASABI A VISITÉ UNE « FERME » DE SAUMONS SITUÉE À QUELQUES KILOMÈTRES DE STAVANGER, AU SUD DU PAYS, ET EN A PROFITÉ POUR TESTER LES MEILLEURS RESTAURANTS JAPONAIS D'OSLO

Par Patrick **Manasson**

Grosse bourgade au sud-ouest de la Norvège, Stavanger était connue, au début du XXe siècle, pour sa production de sardines en boîtes qu'elle exportait dans le monde entier. Il s'agissait d'ailleurs, en réalité, non pas de sardines mais de sprats et on se souvient encore, ici avec une pointe de ressentiment, du procès intenté (et gagné) par la France pour contrefaçon ! C'est que les pêcheurs français produisaient, eux, de vraies sardines, et craignaient que cette concurrence déloyale leur prenne des parts de marché. Fair-play, les Norvégiens avaient accepté de changer d'appellation mais la demande pour la sardine en boîte commençant à décroître, ils se sont alors repliés sur un poisson dont nul ne pourrait leur contester l'appellation : le saumon ou lax en norvégien.

Ce faisant, ils se sont vite rendu compte que les réserves de saumon sauvage ne dureraient pas éternellement et qu'il était indispensable, même si cela semblait très difficile, de trouver un moyen de produire un saumon d'élevage. Une aventure qui débute dans les années 70.

« La principale difficulté, explique Trine Danielsen, directrice de Marin harvest, une ferme qui produit environ 3500 tonnes de saumon par an, était que le saumon est une espèce anadrome. Cela signifie que le frai et la première phase de vie de l'animal se font en eau douce mais qu'à l'âge d'un an environ, quelque chose se passe dans sa tête, peut-être lié à la lumière, qui l'incite à aller vers la mer où il se développera pour atteindre l'âge adulte. »

Méthodiques et pugnaces, les chercheurs norvégiens ont, au fil des ans, mis au point des techniques extrêmement sophistiquées permettant de reproduire les cycles de vie du saumon.

Il a d'abord fallu constituer un stock de géniteurs à partir d'animaux sauvages que l'on a laissé se reproduire. Ce stock est conservé dans des « fermes de reproduction » exactement comme on le fait pour les étalons et les poulinières. 30 générations seulement séparent les géniteurs actuels des premiers saumons capturés ce qui fait que le saumon d'élevage reste très proche, génétiquement,



Le fjord de Stavanger fait un clin d'oeil au Japon.



Pourquoi le saumon est-il orange ?

Une des caractéristiques du saumon et de son succès commercial dans le monde est la belle couleur orangée de sa chair. Celle-ci est due à une substance appelée astaxanthine que le poisson absorbe lorsqu'il se nourrit de petits crustacés dans l'océan. Cette substance remplit de nombreuses fonctions essentielles pour la croissance et la santé du saumon. Elle constitue un élément nutritif de base qui lui permet, entre autres, de combler ses besoins en vitamine A. Aucune méthode rationnelle n'a été trouvée pour extraire suffisamment de quantités d'astaxanthine de la mer mais il est aujourd'hui possible de la synthétiser de façon industrielle avec des effets identiques à celle qui est fabriquée par Dame Nature, notamment en ce qui concerne la couleur de la chair.

du saumon sauvage. La différence, c'est que son alimentation est contrôlée ce qui garantit une parfaite constance de la qualité du poisson.
Pour l'éleveur de saumon, le processus commence en automne, au moment où l'on prélève les œufs de la femelle et la laitance du mâle des géniteurs. Ceux-ci sont placés ensemble dans une eau à 8° afin de favoriser la reproduction. 30 jours plus tard, deux petits points noirs apparaissent en transparence formant ce qu'on appelle les œufs « œillés ». A sa naissance, l'alevin ne porte pas encore le nom de saumon mais de « tacon ». La « saumonification » du tacon n'intervient qu'au bout d'un an. Le poisson prend alors une belle teinte argentée et se pare d'un reflet bleu-vert le long du dos. A ce stade, il est appelé « saumoneau » ou « smolts » en norvégien. Les saumoneaux sont ensuite transférés dans des fermes pour y être élevés dans de grandes cages flottantes disposées dans la mer. Bien que la densité semble importante lorsqu'on se penche au-dessus d'une cage, elle ne l'est pas plus que dans un ban de poisson qui se déplace librement dans la mer. « En réalité, précise Trine Danielsen, il n'y a dans nos cages que 2% de poisson pour 98% d'eau ». C'est toujours un spectacle impressionnant que de voir les saumons sauter hors de l'eau, parfois à plus d'un mètre de hauteur, un exercice indispensable depuis qu'ils ne remontent plus les rivières. La croissance du saumon dépend tout à la fois de la température de l'eau et de l'alimentation. Là encore, les Norvégiens ont beaucoup progressé au cours des dernières années. Alors que l'aquaculture traditionnelle avait recours à des matières premières exclusivement marines, ils y ont ajouté des farines végétales qui permettent de moins tirer sur les réserves de la mer sans affecter pour autant le goût du poisson. De plus, des caméras surveillent en permanence ce qui se passe dans les cages et la distribution de nourriture s'arrête automatiquement lorsque les poissons sont rassasiés. Les éleveurs norvégiens sont très fiers de pouvoir annoncer aujourd'hui qu'avec un kilo seulement de nourriture, un saumon grossit lui-même d'un kilo. Aucune autre espèce animale n'atteint un tel ratio de rentabilité. Ainsi, par exemple, les poulets et les cochons ont-ils besoin respectivement de2 à 3 kg d'aliments pour en prendre un ! Lorsque le poisson pèse environ quatre kilos, il est transporté par bateau-vivier vers l'usine de transformation où il est aspiré par une grosse pompe. Avec ses tapis roulants, ses escaliers mécaniques et ses instruments de découpe automatiques, l'usine rappelle un peu « Les Temps modernes », de Chaplin. Elle n'en est pas moins impressionnante d'efficacité et de propreté : anesthésiés dans une eau à 1 ou 2 degrés, les saumons sont tués d'un coup de poinçon par des employés portant masques et gants, avant d'être automatiquement vidés, calibrés et mis dans la glace pour être presque immédiatement chargés dans des camions. Ils se retrouvent ainsi sur les étals de Rungis moins de 48 heures après avoir été, sinon pêchés, du moins… aspirés !



Le saumon à l'heure des "Temps modernes".



Les omégas 3 récupérés des têtes et des entrailles permettent de fabriquer des boissons de santé.

Un poisson **sain**

On croit souvent à tort que le poisson d'élevage a été "bourré" de médicaments. Or le saumon est actuellement l'animal d'élevage le plus sain et il présente de meilleurs résultats, en matière de santé, que… l'homme lui-même. Tandis qu'une personne sur deux, en moyenne, prend des antibiotiques au moins une fois par an, le chiffre passe à un sur cinq pour le bétail. Il n'est que de un sur deux cents pour le saumon d'élevage. En revanche, le saumon est, comme le maquereau et le hareng, très riche en omégas 3. Les oméga 3 sont des acides gras polyinsaturés qui exercent un effet préventif sur toute une série de maladies. Ils réduisent le cholestérol et la graisse accumulée dans les vaisseaux sanguins, stimulent le développement du cerveau et des yeux et réduisent le risque d'asthme et de dépression.

ENCORE PEU RÉPANDUE AU PAYS DE LA MORUE ET DU SAUMON FUMÉ, LA CUISINE JAPONAISE GAGNE CEPENDANT CHAQUE ANNÉE DE NOUVEAUX ADEPTES. QUELQUES RESTAURANTS ORIGINAUX PROPOSENT DE SAVOUREUX MÉLANGES…

Oslo nippon



La statue du roi Haakon VII (1872-1957), l'un des symboles de la ville.

Par Patrick **Manasson**

Avec 700 personnes pour tout le pays, la communauté japonaise de Norvège est l'une des plus petites d'Europe. Les expatriés qui vivent ici, pour la plupart à Oslo, sont les représentants des rares sociétés nipponnes qui n'ont pas choisi Copenhague ou Stockholm pour rayonner sur la Scandinavie.

De même, malgré le succès, en 1994, du livre de Haruki Murakami, *Norvegian wood,* (traduit en français sous le titre « La ballade de l'impossible »), Oslo ne figure pas en priorité dans les programmes des tours opérators nippons.

On est donc d'autant plus surpris de trouver, malgré tout, quelques restaurants japonais de très bon niveau comme Alex sushi qui a su adapter, avec talent et originalité, la tradition nipponne du poisson cru au goût norvégien.

C'est en novembre 2001 qu'Alex, après avoir travaillé un an dans un restaurant à Tokyo, décide d'ouvrir le premier sushi bar « branché » d'Oslo. D'origine philippine, Alex a d'emblée voulu créer un espace unique, tant au niveau du décor, un bar en bois ovale au milieu duquel il travaille avec ses assistants, que de la

cuisine, éblouissante d'invention et de couleurs. On peut commander les sushis à la pièce ce qui peut être intéressant si on aime à la folie, par exemple, le King crabe, ou choisir entre trois menus (White, Red et Black), tous pantagruéliques, différant juste par le type de poissons ou de coquillages. Le « Black menu » (à 75 euros), comprend, outre les sushis traditionnels (thon gras, saumon, flétan…), des oursins et du homard. Tout est ultra frais et très bien présenté. Pour un festival complet de toutes les spécialités, on optera pour le menu « Ichiban » (environ 120 euros) mais mieux vaut jeûner 24 h avant (et après) le festin !

Dans le même genre, les fans de sushis non conventionnels ne manqueront pas d'essayer Nodee où le tout Oslo (mannequins, showbiz) défile à longueur d'année. Ici, les sushis côtoient sans complexe les *dim sun*, un *maki* de foie gras voisine avec un homard sauce ponzu et les *Californian makis* se déclinent sur à peu près tous les produits imaginables, du canard laqué aux tempuras de crevettes. Le spectacle des six cuisiniers gantés qui s'affairent derrière le bar-aquarium est fascinant : l'un tranche tandis que l'autre enroule, qu'un troisième dépose délicatement le poisson sur un lit de glace et qu'un autre façonne des boulettes de riz Pour un repas plus intime, l'ambiance lounge de la salle où la musique ouatée couvre le chuchotis des conversations, convient sans doute mieux. Si un restaurant préfigure une certaine cuisine internationale du futur (façon *Blade Runner*), c'est bien Nodee. Compter entre 80 et 100 euros par personne.

Beaucoup plus traditionnel, Nippon art est, depuis la fermeture du Shogun en 2001, le restaurant japonais le plus ancien d'Oslo. Situé à deux pas de l'Hôtel de ville, Nippon

Stavanger, capitale culturelle et culinaire

La ville de Stavanger a été choisie pour être, avec Liverpool, « Capitale européenne de la culture » en 2008. Plus de 1000 manifestations y sont programmées parmi lesquelles le Bocuse d'Or Europe 2008 qui aura lieu les 1er et 2 juillet. Il s'agit d'un concours international de cuisine auquel participeront quelque 20 pays européens et dont la finale aura lieu à Lyon en 2009. Rappelons que les Norvégiens ont remporté ce concours en 2003 et que la Norvège a été qualifiée par le grand Bocuse lui-même de « pays le plus avancé en cuisine après la France ».

En même temps que le concours se tiendra le salon « Buffet 2008 » pour les professionnels de l'agroalimentaire, de la restauration et des métiers de bouche dont le Championnat Nordique de Sommeliers, la conférence « Food for the Future » et le Championnat norvégien d'écaillers seront quelques-uns des moments forts.





Homard et maki avocat-oeufs de saumon chez Alex sushi.

Bonnes adresses

Alex sushi
Cort Adelers gate
Tél. : 22 43 99 99

Mikaku
Parkvein 78
Tél. : 22 55 61 11

Mitsu
Mollergata 42
Tél. : 22 11 03 30

Nippon art
Tordenskioldsgate 8
Tél. : 22 41 41 07

Nodee
Middelthunes gate 25
Tél. : 22 93 34 50

Informations sur Oslo : www.visitoslo.com et www.visitnorway.fr

art a changé plusieurs fois de propriétaire depuis sa création en 1985. Il est actuellement géré par une équipe non japonaise mais dont le chef a été formé par un cuisinier nippon. La déco, élégante et discrètement asiatique, offre un cadre très agréable pour déguster une cuisine relativement classique même si on peut déplorer certains détails comme le riz, non japonais, ou la sauce teriyaki, un peu trop sucrée. Les menus de midi, sushis, tempuras ou bœuf grillé, tous compris entre 20 et 30 euros, sont d'un bon rapport qualité prix. La carte du soir propose un choix de plats plus large mais il faut alors tabler sur 50 euros/personne. A noter que ce restaurant est le seul d'Oslo à posséder une pièce japonaise avec tatamis.

Situé en plein centre ville, Mikaku est, avec Mitsu, (voir plus bas) le seul restaurant dirigé par un « vrai » japonais. Le chef propriétaire, Sato san, a travaillé durant 20 ans au Shogun (aujourd'hui disparu) avant d'ouvrir son propre établissement à l'intérieur de l'hôtel Carlton (rien à voir avec celui de Cannes !). On ne vient pas ici pour le décor qui évoque davantage la Scandinavie des années 50 que le Japon, mais pour goûter des spécialités comme le "Lax shabu shabu" (marmite japonaise au saumon, 30 euros), la soupe miso au saumon, ou encore le sashimi de King crabe. Mention particulière pour l'original *chawanmushi* débordant de crabe et de crevettes. Les expats nippons trouvent ici des plats familiaux comme le *tonkatsu* ou le *tempura udon* qui leur rappellent un peu le pays. L'assortiment de sushis (énorme et très frais) ne coûte 30 euros.

Signalons enfin Mitsu, une cafétaria typiquement norvégienne, que M. Mistumura et son épouse (vietnamienne) ont transformée en une sympathique cantine japonaise où l'on peut déguster sushis, *tempura* ou *ebifurai* (crevettes panées) pour un prix extrêmement modique (12 à 15 euros le repas). C'est bon, copieux et pas snob pour une couronne.

Par habitude, le couple continue d'ailleurs de servir des sandwiches « baguettes » à une clientèle qui n'a souvent même pas remarqué que c'était devenu un restaurant japonais… ■











De haut en bas : Mikaku, Nodee, Nippon art et Mitsu.

L'huître

une perle écologique

D'ORIGINE JAPONAISE, L'HUÎTRE CREUSE, LA PLUS VENDUE EN FRANCE, EST ÉLEVÉE POUR SA CHAIR, BIEN SÛR, MAIS SA COQUILLE SERT À NOURRIR LES VOLAILLES OU À LA MISE AU POINT DE PEINTURES POUR LES ROUTES.

Par Louise **Allavoine***

Top. Je suis un produit de la mer 100 % naturel, très prisé au moment des fêtes. On me gobe à la douzaine et, selon les goûts, arrosée d'un filet de citron ou de vinaigre d'échalotes. Les puristes, eux, me préfèrent nature. Mes régions d'origine sont principalement la Bretagne et le Poitou-Charentes, respectivement 35 % et 21 % de la production nationale en 2005. Mollusque de la classe des lamellibranches et de la famille des ostréidés, mon nom latin est crassostrea gigas. Je suis… Je suis… l'huître creuse bien sûr !

Comme son nom ne l'indique pas, l'huître creuse est d'origine japonaise. Cette espèce a envahi les côtes françaises dans les années 1970, par immigration choisie. Il a bien fallu remplacer sa cousine, l'huître plate (ou huître de Belon, comme disent les Bretons) menacée de disparition par un parasite. L'espèce indigène persiste dans quelques poches de résistance, la baie de Cancale et celle de Quiberon notamment. Mais elle est rare. Elle constitue à peine 1,4 % des 128 500 tonnes d'huîtres qui ont été annoncées en France pour la saison 2006-2007 d'après le Comité national de la conchyliculture (CNC).

RONDES, CHARNUES, GOÛTEUSES

Pour être d'un bon cru, ce mollusque de luxe doit grandir dans des conditions optimales : eau impeccable, salinité et température adéquates. Les ostréiculteurs préservent donc le milieu naturel. La mer, c'est leur gagne-pain. « Les huîtres bio ? Ça n'existe pas, elles le sont toutes ! »,



Les huîtres bio n'existent pas : elles le sont toutes.

vante Emmanuelle Papin, ostréicultrice à La Tremblade (Charente-Maritime). Sa famille dirige une société de 17 salariés. Chaque année, ils récoltent 500 tonnes d'huîtres. Leurs Marennes Oléron spéciales de claires ont raflé la médaille d'or au dernier Salon de l'agriculture. Parce qu'elles sont rondes, charnues, goûteuses. Pour obtenir ce résultat, les ostréiculteurs retournent inlassablement les poches qui les contiennent. Les coquillages doivent être séparés, disposer d'espace, respirer. Mais pas seulement. Les huîtres Papin voyagent de bassin en bassin. Elles trempent en eaux normandes pour l'engraissement et bretonnes pour le durcissement de la coquille. « C'est la transhumance, comme les moutons », s'amuse Emmanuelle Papin.

Les pérégrinations de l'huître s'achèvent à Marennes- Oléron pour l'affinage en « claires », méthode spécifique à ce bassin. Au cours de son cycle de trois à quatre ans, une huître est manipulée près de 150 fois. L'ostréiculture, métier artisanal, protecteur du milieu naturel, apparaît donc irréprochable d'un point de vue environnemental. Bon, il y a bien le transport en camions réfrigérés. Mais là, c'est chercher la petite bête.

COQUILLE VIDE

Question gobage de mollusques vivants, le Français est champion du monde. Il s'enfile pas moins de 2 kilos d'huîtres crues par an, dont la moitié pendant les fêtes de fin d'année. Après aspiration du contenu, le contenant (la coquille) peut trouver une seconde vie à l'état de poudre. Voilà comment certaines huîtres finissent dans les basses-cours, en guise de complément alimentaire pour volailles. Le calcium et le magnésium du coquillage aident les poules à constituer les coquilles d'oeuf. Et depuis peu, la poudre de coquille d'huître sert aussi à mettre au point des peintures de signalisation routière sur le bitume breton. —

LA « QUATRE SAISONS » EN QUESTIONS

Grâce à une technique mise au point en 1997 par l'Institut français de recherche pour l'exploitation de la mer (Ifremer), il est désormais possible de proposer des huîtres non laiteuses tout au long de l'année. A leur apparition sur les étals au début des années 2000, ces huîtres triploïdes, dites « des quatre saisons » soulèvent des interrogations. Organisme génétiquement modifié ? Non. Un règlement sanitaire européen l'atteste. Quant à l'Agence française de sécurité sanitaire des aliments (Afssa), elle conclut en novembre 2001 que les huîtres triploïdes « ne présentent, a priori, pas de risque sanitaire ». Il n'y a pas de danger à la consommation, mais y a-t-il un risque pour la biodiversité ? Que se passerait-il si ces huîtres issues d'une manipulation chromosomique colonisaient le milieu naturel ? Rien d'après une expertise commandée en 1999 par le ministère de l'Agriculture et de la Pêche au professeur Bernard Chevassus-au-Louis, un expert de l'Institut scientifique de recherche agronomique (Inra). Néanmoins, par principe de précaution, « la lignée de reproducteurs est maintenue en milieu confiné », garantit André Gérard, directeur de recherche à l'Ifremer. ■

*** Retrouvez cet article sur http://www.terra-economica.info qui nous a aimablement autorisés à le reproduire ici.**
Pour en savoir plus sur les huîtres, voir aussi : www.ostrea.org



Kaki furai :
les huîtres à la japonaise

En France, les huîtres se dégustent crues, agrémentées, seulement, d'un filet de citron ou de quelques gouttes de vinaigre aux échalotes. Au Japon, on apprécie particulièrement les huîtres panées ou kaki furai dont voici la recette :

Ingrédients pour 4 personnes :

- **Deux douzaines d'huîtres (les plus grasses possible)**
- **2 œufs battus en omelette + 1 cuillérée à soupe d'eau**
- **100 grammes de farine**
- **100 grammes de chapelure**
- **1 litre d'huile de friture**
- **Sauce tonkatsu (en vente, par exemple chez Kioko)**

Sortez les huîtres de leurs coquilles et passez-les dans la farine, puis dans les œufs et enfin dans la chapelure. Faites chauffer l'huile dans une friteuse (ou une casserole) à 170° environ. Jetez-y les huîtres ainsi préparées en les retournant régulièrement avec des baguettes pour qu'elles cuisent bien de tous les côtés. Quand les bulles deviennent plus petites, au bout de 4 à 5 minutes, sortez-les et déposez-les sur un Sopalin pour que celui-ci absorbe la graisse excédentaire. Nappez de sauce tonkatsu et arrosez d'un zeste de citron. Servez avec du chou râpé et du riz blanc.

BIERE KIRIN

La première pression japonaise

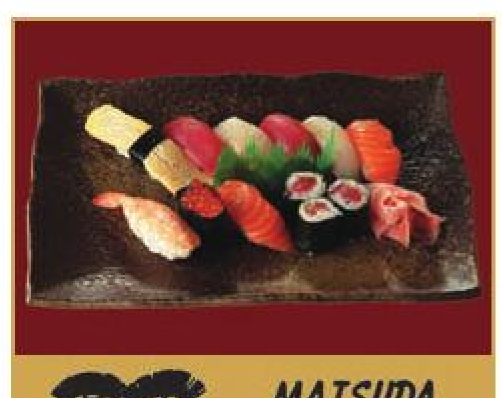


La liste des restaurants japonais à Paris et en France

IL Y A PLUS DE 400 RESTAURANTS JAPONAIS A PARIS ET PRÈS D'UNE CENTAINE EN PROVINCE. NOUS INDIQUONS ICI CEUX QUI DISTRIBUENT WASABI (MERCI À EUX), SANS PORTER DE JUGEMENT SUR LEUR QUALITÉ. POUR EN SAVOIR PLUS, NOUS VOUS INVITONS À VOUS RENDRE SUR NOTRE SITE : WWW.WASABI.FR OÙ VOUS TROUVEREZ DE NOMBREUX AVIS DE LECTEURS ET POURREZ DONNER LE VÔTRE. CONSULTEZ-LE RÉGULIÈREMENT POUR DÉCOUVRIR LES NOUVEAUX RESTAURANTS RECOMMANDÉS PAR LA RÉDACTION DE WASABI.
LES ADRESSES EN BLEU NE SONT PAS DES RESTAURANTS MAIS SONT DES POINTS DE DISTRIBUTION DE WASABI.

1er arrondissement

AKI 01 42 97 54 27
11 bis rue Sainte Anne
ASSOC. CULTUR. FRANCO-JAPONAISE DE TENRI
8-12, rue Bertin Poirée 01 44 76 06 06
DESTINATION JAPON (VOYAGE) 01 42 96 02 32
11, rue Villedo
EBISU 01 42 61 05 90
19, rue St Roch
EDOKKO 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré
FOUJITA 01 42 61 42 93
41, rue St Roch
FOUJITA 2 01 49 26 07 70
7, rue du 29 Juillet
FUKUYA 01 42 97 47 30
49 rue de l'Arbre sec
HELLO SUSHI 01 42 96 37 27
43, rue St Anne
HIGUMA 01 47 03 38 59
32bis, rue St Anne
HIGUMA 01 58 62 49 21
163, rue Saint Honoré
JAPORAMA 01 42 36 21 30
35, rue Etienne Marcel
KILALA 01 47 03 35 57
7, rue des Moulins
KINUGAWA 01 42 60 65 07
9, rue du Mont Thabor
KUNITORAYA 01 47 03 33 65
39, rue Ste Anne
LAI LAI KEN 01 40 15 96 90
7, rue Sainte Anne
LIBRAIRIE JUNKUDO 01 42 60 89 12
18 rue des Pyramides,
MATSUDA 01 42 60 28 38
19, rue Saint Roch
MATSURI RICHELIEU 01 42 61 05 73
36 rue de Richelieu
MIDORY 01 42 97 47 30
49, rue de l'Arbre Sec
MIYOSHI 01 42 86 80 80
11, rue Danielle Casanova
NANIWAYA 01 40 20 43 10
11 rue Sainte-Anne
NODAIWA 01 42 86 03 42
272, rue Saint Honoré
OFFICE DU TOURISME JAPONAIS
4 rue Ventadour 01 42 96 20 29





SAGANO 01 40 41 04 45
10/12 rue des Prêcheurs
SAPPORO RAMEN 01 40 15 98 66
276, rue Saint Honoré
SAPPORO RAMEN 01 42 60 60 98
37, rue Sainte Anne
SHIOSAI 01 42 33 70 47
4 bis, place Sainte Opportune
SUSHI COMPANY 01 55 35 34 00
22, rue des pyramides
SUSHI GAN 01 42 97 44 48
41, rue des Petits Champs
SUSHIRAMA 01 40 26 30 75
14, rue Bertin Poirée
TAKARA 01 42 96 08 38
14, rue Molière
TORAYA (pâtisserie) 01 42 60 13 00
10 rue Saint-Florentin
TOTOYA 01 42 21 41 88
21, rue Saint Denis
VILLA TOKYO 01 42 36 62 41
14, rue du Cygne
YAKINIKU 01 42 96 27 60
11 bis rue Sainte-Anne
YASUBE 01 47 03 96 37
9, rue Sainte Anne
YOU HEISEI 01 42 60 55 50
11, rue Sainte Anne
ZEN 01 42 61 93 99
8, rue de l'Echelle

2e arrondissement

AAA (ECOLE DE JAPONAIS) 01 42 66 69 05
21 rue d'Antin
AICHI 01 42 96 93 51
86 rue de Richelieu
BOOK OFF (librairie) 01 42 60 00 66
29 rue St Augustin
COMPTOIR DU SUSHI 01 53 40 88 88
36/38 passage du Ponceau
DEVANT VOUS 01 42 96 96 27
80, rue de Richelieu
EDOKKO 01 40 07 11 81
27, boulevard des Italiens
FURUSATO 01 42 33 49 61
60 rue Montorgueuil
HOKKAIDO 01 42 60 50 95
14, rue Chabannais
JUJIYA (ÉPICERIE) 01 42 86 02 22
46 rue Sainte Anne
KIM CHI 01 42 96 55 76
5, rue de Louvois
KINTARO 01 47 42 13 14
24, rue Saint Augustin
KIOKO (ÉPICERIE JAPONAISE) 01 42 61 33 66
46 rue des Petits Champs
KOETSU 01 40 15 99 90
42 rue Sainte-Anne
KORIN 01 40 20 49 93
58 rue Sainte-Anne
KYOTORI 01 42 60 06 99
10 rue Chabannais
MATSU SUSHI 01 40 26 35 06
18, rue de Turbigo
MATSURI SUSHI 01 40 26 11 13
26 rue Leopold Bellan
MOMIDJI 01 47 42 844 88
9, rue de Hanovre
OGURA 01 47 42 77 79
20 rue de la Michodière
OKINAWA 01 42 96 21 68
19, rue Saint Augustin
TAKE 01 40 17 08 08
10, rue de Port Mahon
TOKYO SUSHIS 01 45 08 15 50
37, rue Montmartre



TOYOTOMI 01 42 86 02 86
24 rue des Petits Champs
YAMAMOTO 01 49 27 96 26
6, rue Chabanais
YOKOSUNA 01 45 08 52 75
2, rue Léopold Bellan

3e arrondissement

TAÉKO 01 48 04 34 59
39, rue de Bretagne (marché des Enfants rouges)
SUSHI BAR 01 42 74 76 21
9, rue de Bretagne
SUSHIBOX 01 42 74 56 15
40, rue de Turenne
SUSHI SHOP 08 25 56 88 88
42 rue de Bretagne
SUSHI WEST 01 42 75 50 00
10, rue de Bretagne
TSUBAKI (GALERIE) 01 42 77 02 06
257 rue St-Martin
YOSHIGAWA 01 48 04 35 00
184, rue St Martin

4e arrondissement

AKATSUKI 01 42 78 71 27
15, rue des Archives











- **ALLO SUSHI** 01 44 61 93 73
13, rue Cloche Perce
- **AOYAMA** 01 42 74 53 92
22 bis, rue de la Verrerie
- **BISTRO TOKYO** 01 42 72 11 11
20 rue des Lombards
- **IKAT (OBJETS JAPONAIS)** 01 48 04 53 34
36 rue François Miron
- **ISAMI** 01 40 46 06 97
4, quai d'Orléans
- **KAZÉ (OBJETS JAPONAIS)** 01 48 04 07 04
11 rue François Miron
- **KIMONOYA (OBJETS JAPONAIS)** 01 48 87 30 24
11 rue du Pont Louis-Philippe
- **KYO** 01 42 72 56 48
9 rue de la Verrerie
- **MINORI** 01 44 78 07 68
14 rue de la Cloche percée
- **MIYAKODORI** 01 42 78 23 11
1 impasse Guéménée
- **SUN** 01 48 04 89 88
14 bd de Sébastopol
- **LE PALAIS DES THÉS** 01 48 87 80 60
64, rue Vieille du Temple
- **SUSHI PARADIS** 01 42 78 98 83
7, rue François Miron
- **TAKAOKA** 01 42 74 17 96
76, quai de l'Hotel de Ville
- **TAKIMI** 01 42 77 43 82
24 rue Vieille du Temple

5e arrondissement

- **AKIDA** 01 43 36 67 43
121 rue Monge
- **ASIA TEE** 01 43 26 39 90
47 rue de la Montagne Ste Geneviève
- **GIN KAN** 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés-St-Jacques
- **INAGIKU** 01 43 54 70 07
14 rue de Pontoise
- **MATSUDO YAKI** 01 47 07 68 39
43, rue Mouffetard
- **PLANET SUSHI** 01 44 08 75 00
111, rue Monge
- **SASHIMI BAR** 01 43 54 57 98
4 rue des Fossés St Jacques
- **YOULIN (NOUVEAU)** 01 43 26 05 32
3 rue Valette

6e arrondissement

- **AZABU** 01 46 33 72 05
3, rue André Mazet
- **ITADAKI** 01 43 26 68 25
64, rue Monsieur le Prince
- **HANAFOUSA** 01 43 26 50 29
4, passage de la petite boucherie
- **JAPOTORI** 01 43 29 00 54
41, rue Monsieur le Prince
- **KIM'S ORIENT EXTREME** 01 45 48 92 27
4, rue Bernard Palissy
- **KYOTORI** 01 43 54 48 44
61 rue monsieur le Prince
- **MANDARINE SUSHI** 01 42 22 25 21
32 rue St Placide
- **SHU (NOUVEAU)** 01 46 34 25 88
8 rue Suger
- **SUSHI HOUSE** 01 43 25 54 85
50, rue Dauphine
- **TOKUGAWA** 01 42 22 32 59
49, bd du Montparnasse
- **TOKYOTORI** 01 55 42 02 56
18 rue monsieur le Prince
- **TSUKIZI** 01 43 54 65 19
2 bis, rue des Ciseaux
- **YAKIJAPO** 01 42 22 17 74
8, rue du Sabot
- **YEN** 01 45 44 11 18
22, rue St Benoit
- **YUSHI** 01 44 07 03 11
8, rue des Ciseaux

7e arrondissement

- **AIDA** 01 43 06 14 18
1, rue Pierre Leroux
- **ARIDO** 01 47 53 74 49
208 bis, rue de Grenelle
- **DAIKON** 01 45 55 62 21
26, rue Surcouf
- **MAISON DU SUSHI** 01 45 51 24 24
44, avenue Bosquet
- **MIYAKO** 01 47 05 41 83
121, rue de l'Université

8e arrondissement

- **ASIAN** 01 56 89 11 00
30, avenue Georges V
- **BARAMAKI** 01 42 82 49 03
64 bd Haussmann (3e étage du Printemps)
- **CHAJIN (THÉ JAPONAIS)** 01 53 30 05 24
24 rue Pasquier
- **HANAWA** 01 56 62 70 70
26 rue Bayard
- **HYOTAN** 01 42 25 26 78
3, rue d'Artois
- **INANIWA UMAMI AN** 01 45 61 09 79
27, rue du Colisée
- **JIPANGUE** 01 45 63 77 00
96 rue La Boétie
- **KAKYO** 01 45 22 21 06
7, rue Clapeyron
- **KINUGAWA** 01 45 63 08 07
4, rue Saint Philippe du Roule
- **KOHOHANA** 01 45 62 15 68
1 bis rue Jean Mermoz
- **KYOTO** 01 53 75 11 49
6, rue Corvetto
- **KYOTO ST LAZARE** 01 42 93 35 13
9, rue de l'Isly
- **MEIJI** 01 45 62 30 14
24, rue Marbeuf
- **NAKA** 01 42 89 05 04
40, rue de Ponthieu
- **OKAME** 01 46 22 95 03
235, Rue du Fg. Saint Honoré
- **PLANET SUSHI** 01 53 30 03 03
37, bd. Malesherbes
- **SUSHI JAPO** 01 44 90 00 61
53, rue de Rome
- **SUSHI SHOP** 08 25 56 88 88
59 rue de la Boétie
- **YAKI KOCHI** 01 43 59 51 88
35 rue La Boétie
- **YAMAICHI** 01 43 87 19 04
9 rue de l'Isly
- **YASAMI** 01 47 20 06 20
5, rue de la Renaissance

9e arrondissement

- **CAFÉ PENINSULE** 01 47 70 53 03
13 rue du fg. Montmartre
- **FUJI SUSHI BAR** 01 48 74 36 83
5 rue Joubert
- **FUJI YAKI** 01 42 81 54 25
20, rue Henri Monnier
- **HOTARU (NOUVEAU)** 01 48 78 33 74
18 rue Rodier
- **IZAAKI** 01 53 16 43 48
35 rue Lafayette
- **KIDAYA** 01 45 26 12 88
15 rue Lafayette



KUSHI YAKI 01 49 70 05 24
41, rue de Rochechouart
MATSUSAKA 01 48 00 94 64
16, rue Montyon
MOMOKA 01 40 16 19 09
5 rue Jean-Baptiste Pigalle
NEW MATSUZAKA 01 48 00 94 64
16 rue Montyon
NEW YAKI KOBE 01 40 07 18 88
14, rue de Sèze
SAKURAYA 01 47 70 54 41
3, rue Grange-Batelière
SHIMIZU 01 48 00 92 76
11 Rue Bergère
SUSHI BOUBOU 01 48 78 84 80
52 rue Maubeuge
SUSHI YAKI 01 42 46 11 77
1 bis, rue Bleue
TONEGAWA 01 42 65 29 18
8, rue Godot de Mauroy
YAMAMURA 01 48 00 90 18
1, rue Bergère
YAMATO 01 48 74 88 08
49 bd de Clichy
YOCEIKO 01 47 70 68 50
39 rue du Fg. Montmartre

10e arrondissement

DAI BAN OSAKA 01 42 40 60 35
15, av. Claude Vellefaux
NISHIKURA 01 40 22 99 98
12, rue du Faubourg Poissonnière
OISHI SUSHI 01 40 35 14 12
38 rue Louis Blanc

PLOUM 01 42 00 11 90
20 rue Alibert
SUSHI SAKE 01 40 38 37 65
247, rue du fbg St Martin
TOKIOYAKI 01 46 07 67 91
231 rue du Fbg St Martin
VILLA FUJI 01 40 34 20 68
210 rue Lafayette
WAKO 01 46 07 08 88
208 bis, rue Lafayette
YAMADA 01 46 07 01 88
188, rue du fbg St Martin

11e arrondissement

AKIRA 01 40 21 08 53
6, av. de la République
CENTRE FRANCO JAPONAIS
8 passage turquetil
ESPACE JAPON
9 rue de la Fontaine au roi
FUJIWARA 01 47 00 42 50
21, rue de la Roquette
KAMPEI 01 43 48 17 08
193 bd Voltaire
KIMONO 01 49 23 44 85
115, rue St Maur
KINNOSUZU 01 48 05 10 32
19, rue de la Roquette
MOMIJI 01 48 06 14 72
20 rue Daval
NAKAGAWA 01 47 00 82 30
3 rue Saint-Hubert
NAOKI 01 43 57 68 68
5 rue Guillaume Bertrand
PLANET SUSHI 01 53 30 03 03
2-4 rue Richard Lenoir
SAKURA 01 43 38 74 92
46, rue de la Roquette
SNG FRANCE (ÉCOLE) 01 43 38 38 03
77 bd Richard Lenoir
SUKIYAKI 01 49 23 04 98
12, rue de la Roquette
SUKI VILLAGE 01 43 55 92 79
9 rue de Charonne
SUSHI 01 43 55 29 88
42, rue du Fg. du Temple
TOYAMA 01 43 56 15 11
109 bd de Charonne
YAKIDAI 01 40 21 62 33
41, rue de la Roquette
YAPANI SUSHI 01 43 70 55 55
56 rue Richard Lenoir

12e arrondissement

GINZA 01 43 46 61 96
1, rue Corbineau
HAYASHI 01 43 45 88 78
20 cours de Vincennes
IZAKAYA 01 46 28 93 88
59 rue de Lyon
KOCHIYAKI 01 43 41 59 64
3, rue Erard
MIKACHI 01 43 40 39 31
92 cours de Vincennes
NAGASAKI 01 43 48 66 05
216, rue du Faubourg St Antoine
ROBATA 01 43 07 68 79
96, rue Claude Decaen
SAMOURAI 01 43 07 52 30
12, rue Emilio Castelar
SUSHI ZEN 01 43 41 83 34
139, rue de Charenton
YEKO 01 43 43 82 18
154 av. Daumesnil
ZENDO 01 43 44 80 60
43 rue Gabriel Lamy

13e arrondissement

DELICE SUSHI 01 47 07 03 33
69, rue Broca
ISHIKAWA 01 53 79 12 76
45 rue Albert
JAPONIKA 01 45 86 86 83
8, avenue de Choisy
MAKI SUSHI TOKYO 01 45 84 54 41
44, rue de Tolbiac
MATSUYAMA 01 45 88 22 18
11-13 bd. Auguste Blanqui
PARIS TOKYO 01 43 37 07 33
7 rue Véronèse
SAMOURAI 01 45 82 88 88
42, avenue de la Porte d'Ivry
TOKYO OSAKA 01 44 24 38 48
207, avenue de Choisy
TORI ICHI 01 45 84 95 68
42 rue Louise Weiss

14e arrondissement

ATSUMI 01 43 27 09 83
28 rue de la Gaité
GINZA 01 43 20 43 54
50 rue Daguerre
HASHIMOTO 01 45 43 70 56
46, rue Didot
HOSHI 01 43 27 16 21
11, rue de la Gaîté
KIRAKUTEI 01 45 42 33 15
38, rue Pernetty
MIMOSA 01 43 21 96 12
9, rue de la Gaîté
PAN SUSHI 01 40 44 00 87
147, av. du Maine
SUSHITORA 01 45 42 79 76
113, rue Didot
SUSHI GOZEN 01 40 47 55 01
20 rue Delambre
TORICHO 01 43 21 29 97
47, rue du Montparnasse
YAMATO 01 43 20 16 34
144 bd du Montparnasse

15e arrondissement

ARITO MONTPARNASSE 01 42 22 01 00
20, rue de l'Arrivée
BENKAY 01 40 58 21 26
61 quai de Grenelle
FUJIYAMA MONTPARNASSE 01 45 38 98 18
37, avenue du Maine
JAPAN SUSHI EXPRESS 01 45 67 00 01
145, rue de Vaugirard
JUGOYA 01 45 79 03 80
85, rue des Entrepreneurs
KAISEKI SUSHI 01 45 54 48 60
7 bis, rue André Lefebre
KANAE (supérette) 01 40 59 98 03
83 av. Emile Zola et 118 rue Lecourbe
KOKUMI 01 47 83 21 97
121, rue de Vaugirard
KOYUKI 01 45 32 67 56
20, rue Gramme
LÉGENDE DU JAPON 01 40 60 14 11
166 rue Saint-Charles
MAISON DE LA CULTURE DU JAPON
101 bis quai Branly
MATCHAN 01 45 77 03 50
55, rue du Théâtre
NIPPON SUSHI 01 48 28 35 28
2, rue Leriche
NOMIYA 01 40 43 91 91
6 rue d'Alleray
OKAYAMA 01 45 78 80 01
17, rue de Lourmel
OSAKA VOUILLE 01 45 31 35 28
40, rue de Vouillé
SANMARU SUSHI 01 45 75 20 00
26 rue Tiphaine
SUSHI BENTO 01 40 60 78 31
168 rue Saint-Charles
TAGAWA 01 45 75 93 21
37 bis, rue Rouelle
TAKI 01 45 79 42 28
54, rue du Docteur Finlay
TAMAYURA (THÉ JAPONAIS) 01 45 79 20 67
83 rue Fondary

TOKYO SUSHI 01 45 71 08 96
28, rue Lacordaire
YAMATO 01 45 79 03 80
85 rue des Entrepreneurs
YANASE 01 42 50 07 20
75, rue Vasco de Gama
WASABI 01 45 30 38 14
89 rue de la croix nivert

16e arrondissement

AKASAKA 01 42 88 77 86
9, Rue Nicolo
COMME DES POISSONS 01 45 20 70 37
24, rue de la Tour
DOMO 01 46 47 47 77
7 rue Gros
GO SUSHI 01 45 25 67 00
52 av Mozart
MATSURI 01 42 24 96 85
2, rue de Passy
MIYAGAWA 01 45 27 01 83
11 bis av. de Versailles
OKYOTO 01 46 51 20 84
10, rue Chanez
OSAKA 01 45 25 60 29
1 rue Jouvenet
OZU 01 40 69 23 90
2 av. des Nations Unies
PLANET SUSHI 01 45 20 10 10
29, rue Bois le Vent
SUSHI GOURMET 01 45 27 09 02
1 rue de l'Assomption
SUSHI SHOP 08 25 56 88 88
9, rue Gustave Courbet

SUSHI WEST 01 45 05 50 00
12, rue de Longchamps
TAMPOPO 01 47 27 74 52
66, rue Lauriston
YUSHI 16 01 47 04 53 20
70 rue de Longchamp

17e arrondissement

AYAME 01 42 27 98 00
10, rue Rennequin
CHEZ YI (SALON DE THÉ) 01 47 31 40 89
27 rue Bayen
ISUMO 01 47 64 36 27
47/51, rue des Acacias
KANNO 01 42 27 80 63
6, rue Saussier Leroy
KIFUNE 01 45 72 11 19
44, rue Saint Ferdinand
MAKO 01 44 09 89 63
19 av. Mac Mahon
MIYAKO SUSHI 01 44 85 53 00
103, rue Legendre
NAGANO 01 48 88 90 53
117, rue de Tocqueville
NAKAMURA 01 40 55 96 72
25, rue Brey
NAOKO 01 40 08 08 78
11, rue Biot
SHINANO 01 45 72 60 76
9, rue Belidor
SHOGUN SUSHI 01 43 80 72 88
139, rue Cardinet
SOLEIL LEVANT 01 48 88 02 75
57 rue de Tocqueville
SOLEIL LEVANT 01 45 74 21 68
4 rue Troyon
SUSHI BA 01 42 93 11 30
99 rue des Dames
SUSHI NAMI 01 42 27 14 22
38, rue Laugier
SUSHI WADA 01 44 09 79 19
19, rue de l'Arc de Triomphe
SUSHI WEST 01 42 27 50 00
1, rue Jouffroy d'Abans
SUSHI YAKITORI 01 48 96 97 98
115, rue Legendre
THÉ DE YI 01 45 74 16 18
27 rue Bayen
TIB'S 01 45 72 03 59
51 rue Bayen
YAMATO 01 43 87 67 38
16, bd des Batignolles
ZENZAN 01 53 81 00 75
4, rue Brey

18e arrondissement

ASUKA 01 42 55 50 91
145, rue Marcadet
ENISHI 01 42 57 32 14
67 rue Labat
FUGU 01 42 23 11 11
112, rue Lamarck
GUILO GUILO (NOUVEAU) 01 42 54 23 92
8 rue Garreau
JUN KOU KO 01 42 58 80 30
79 rue des Martyrs
KEIKO 01 46 06 41 23
145 rue Ordener
KINTARO 01 42 57 27 97
106 bd. Rochechouart
MIYAZAKI 01 42 29 18 71
2 rue Lagille
NAOKO 01 53 41 64 33
3, rue des Abbesses
RAKUDA 01 42 55 50 91
143 rue Marcadet
SAKANA 01 53 28 08 35
46 bd de Clichy
SUSHI AKASHI 01 44 90 05 68
5 rue Forest
TOKYO 01 42 54 3112
40 rue Custine

19e arrondissement

ARIGATO 01 42 38 96 76
47, rue de Belleville
MINOWA CONCEPT 01 42 38 96 24
11, rue de la Villette
NAKAGAWA 01 42 08 43 22
9 rue Lassus
PRÊT À CUIRE 01 42 40 66 63
7 rue des Fêtes
SUSHI YA 01 42 02 85 82
12, rue Pradier
TIB'S 01 42 45 00 45
161 rue Manin

20e arrondissement

ASAHI 01 43 58 78 27
36 rue de Belleville
SAPPORO 01 43 73 88 70
152 bd de Charonne
SUSHI BAR 01 42 41 28 99
153 rue de Belleville
TAKICHI 01 47 97 03 96
7, rue du Cher

Boulogne-Billancourt

SANKI 01 46 08 38 38
38 av. Edouard-Vaillant

Issy-les-Moulineaux

SUSHI KEN (NOUVEAU) 01 46 42 58 18
12 rue Ernest Renan

Levallois-Perret

TOTTORI 01 47 48 98 00
29 rue André-Malraux

PROVINCE

SUD

AGEN

OSAKA 05 53 66 31 76
38, bd Sylvain Dumon

AIX EN PROVENCE

KYO SUSHI (À EMPORTER) 06 50 01 50 50
500 rue Berthelot
NIJI EXPRESS 04 42 26 14 74
51 Rue d' Italie
SUSHIKA 04 42 27 59 91
23 rue de la Couronne
YAMATO 04 42 38 00 20
4, rue Lieutaud
YOJI 04 42 38 48 76
7, av. Victor Hugo

CANNES

EDO SUSHI 04 93 99 40 39
14 rue Mace
FUJI CANNES 04 93 39 00 31
17, rue Notre Dame
O'SUSHI 04 93 68 28 23
12 rue des Belges
SUSHIKAN 04 93 39 86 13
5 RUE FLORIAN
TOKYO CANNES 04 93 68 92 21
1, bd Victor Tuby

CASSIS

UNIVERSAL SUSHI 04 42 08 27 91
11 av. Viguerie

CLERMONT FERRAND

MAIKO 04 73 90 79 15
65 rue du Port
SANTOOKA 04 73 31 33 45
13 Rue Saint Dominique

MARSEILLE

KIM DO 04 91 34 00 08
4 rue Capazza
LA VILLA 04 91 71 21 11
113 rue Jean Mermoz
SHABU SHABU 04 91 54 15 00
30 rue de la Paix
SUSHI MOTO 04 91 78 29 71
50 bd Baille
SUSHI STREET CAFÉ 04 91 54 17 90
24 bd Notre-Dame
SU 04 91 52 22 27
28, rue Bir Hakeim (Galeries Lafayette)
ZEN PRADO 04 91 53 00 09
60 av. du Prado

MONACO

CAPOSUSHI 00.377.93.25.59.52
6 impasse de la Fontaine
FUJI MONACO 00.377. 93 30 40 11
4 impasse Madonne
MAYA BAY SUSHI BAR (NOUVEAU)
24 av. Princesse Grace 00.377. 97 70 74 67
MY SUSHI 00.377. 97 70 67 67
2 rue des Orangers

MONTPELLIER

LE SUSHI BAR 04 99 77 06 06
20 rue Bernard Délicieux
SAKURA 04 67 15 14 32
65 av. Samuel Champlain
SUSHI BOAT 04 67 92 00 37
12 rue de Verdun

NICE

JUN NICE 04 93 85 47 78
47, rue Gioffredo
HOME SUSHI & SASHIMI 04 93 55 37 37
3, rue de Orestis
HOT POT 04 93 82 33 54
6 rue d'Alsace Lorraine
KAMOGAWA 04 93 88 75 88
18 rue de la Buffa
MY SUSHI 04 93 62 16 32
18, cours Saleya
O'SUSHI 04 93 82 92 45
30 Avenue Jean Médecin
LE ZEN 04 93 82 41 20
27 rue d'Angleterre

RAMATUELLE

NIKKI BEACH 04 94 79 82 04
Route de l'Epi

TOULOUSE

L'ASSIETTE JAPON 05 61 21 50 91
28 rue Peyrolières
HINODE 05 61 21 51 26
17, rue d'Austerlitz
JAPAN 05 61 22 85 85
8 rue de l'Echarpe



JAPOYAKI 05 61 13 68 69
11, rue d'Austerlitz

SHUN 05 61 99 39 20
35, rue Bachelier

SUSHI KAN 05 61 11 22 67
24 av. de l'URSS

SUSHI OHISHI 05 61 23 00 26
13 Rue De L'alsace Lorraine

SUSHIYA 05 61 23 17 71
3 place du Peyrou

SUSHI YAKI 05 61 12 00 60
9, rue Ste Ursule

OUEST

BIARRITZ

LE SUSHI LAND 05 59 22 24 96
9 av. de la Reine Victoria

BORDEAUX

CAFE JAPONAIS 05 56 48 68 68
22, rue St Siméon

LE KIMONO 05 56 79 23 30
22 rue Ferdinand Philippart

LE SHOGUN 05 56 39 05 12
168 bis cours du Médoc

MOSHI MOSHI 05 56 79 22 91
8 place Ferdinand Lafargue

CAEN

MIKA MAKI 02 31 93 32 21
2 rue des Chanoines

MIYAKO 02 31 34 77 83
13, rue St Michel

CHALLANS

OBJECTIF ZEN 02 51 93 28 76
11 place Aristide Briand

CHARTRES

SHOGUN 02 37 36 07 19
8, rue Dr Michel Gibert

LA BAULE

LE CAFE BOUILLU 02 40 23 14 14
22 pl. du Maréchal Leclerc

LA ROCHELLE

FUJIYAMA 05 46 41 21 28
25 quai Gabut

NANTES

NOW SUSHI (NOUVEAU) 02 40 74 18 18
32 bis, rue Fouré

TAÏ SHOGUN 02 40 48 66 07
8 bis quai François Mitterrand

TOKYO 02 40 89 02 04
14 rue de la Juiverie

QUIMPER

ABALONE SUSHI 02 98 64 38 91
17 Halle St François

RENNES

FUJI 02 99 38 12 00
8, rue Derval
Contour de St Germain

SAKURA 02 99 78 11 80
1 rue Saint Louis

SAINT-MALO

TAKICHI 02 23 18 28 29
5 rue Alphonse Thébault

SOTTEVILLE-LES-ROUEN

WASABI 02 35 63 41 82
34 bis Place de l'Hôtel de Ville

SOUSTONS

SUSHI NORI 06.79.53.26.22
22 rue du 8 mai 1945

EST

ANNECY

O SUSHI 04 50 45 81 62
2 rue Louis Revon

CHAMBERY

YAMAMO 04 79 60 07 57
87, rue Ste Rose

DIJON

SUSHI BAR 03 80 50 06 56
7 rue Michelet

GRENOBLE

HOKKAIDO 04 76 54 18 76
Rue Diodore Rahoult

KYOTO 04 76 54 08 91
1, place du Charmeyran (La Tronche)

OSAKA 04 76 43 26 49
1 rue Colbert

SAPPORO 04 76 85 02 45
64, cours Jean Jaures

LE SAKÉ 04 76 87 46 51
29 rue Condorcet

LYON

CHEZ FYFY 04 72 41 81 22
6 rue des Marronniers

GOMAN ETSU 04 78 39 31 91
11 rue Lanterne

MATSURI 04 78 27 83 06
7 rue de la Fromagerie (1er)

MATSURI 04 37 24 74 90
109 cours Lafayette (6e)

NOBORU 04 78 42 35 79
28 rue Henri Germain

SOLEIL LEVANT 04 78 95 04 37
204 rue Garibaldi

SUSHIDO 04 78 52 70 35
169 rue Cuvier

SUSHI KING 04 78 71 04 43
Centre commercial de Lyon Part-Dieu

TEPPANYAKI 04 72 56 05 05
11 quai Romain Rolland

CHEZ TERRA 04 78 89 05 04
81 rue Du Guesclin

SAINT ETIENNE

KYOTO 04 77 21 74 26
8, rue des Martyrs de Vingre

METZ

OSAKA METZ 03 87 36 68 90
32 bis rue Dupond des Loges

MULHOUSE

TOKYO MULHOUSE 03 89 54 11 18
102 rue de Bale

REIMS

MATSURI SUSHI 03 26 86 10 10
9, rue de Chativesle

TOKYO SARL 03 26 85 93 46
61, place d'Erlon

STRASBOURG

FUJIYAMA 06 19 60 02 12
19 rue des veaux

MIKADO 03 88 21 07 20
11 quai Turckheim

MOOZE 03 88 22 68 46
1 rue de la Demi Lune

VITTEL

LE COMPTOIR 03 29 08 90 83
294 rue de Verdun

NORD

LILLE

JOMON 03 28 36 84 46
4 rue de la Rapine

ABONNEZ-VOUS A WASABI

WASABI CHAQUE TRIMESTRE DANS VOTRE BOÎTE AUX LETTRES

Abonnement 4 numéros : 30 euros

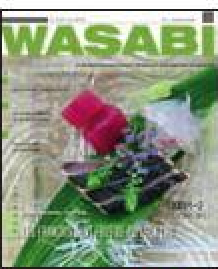
Anciens numéros : 3 euros/numéro

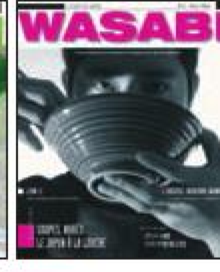
Nom : ....

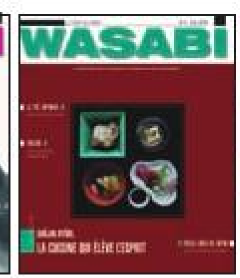
Adresse :...

❒ **Je souhaite m'abonner à partir du n°16**

Je souhaite recevoir les numéros : ....

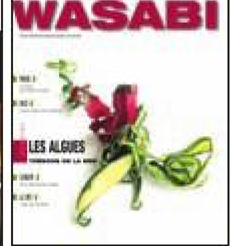


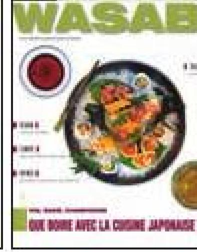
















CHÈQUES À L'ORDRE DE THEMA PRESS,
40 RUE DE MOUZAÏA 75019 PARIS











COURS DE CUISINE JAPONAISE ORGANISÉS PAR WASABI

À PARTIR DU DIMANCHE 14 SEPTEMBRE 08.
PROGRAMME COMPLET SUR WWW.WASABI.FR

L'ART D'ÊTRE SOI-MÊME





Laurent-Perrier Ultra Brut
par Jean-Baptiste Huynh

www.laurent-perrier.com

L'ABUS D'ALCOOL EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ. À CONSOMMER AVEC MODÉRATION.

m+associés